

【專輯——中國僧伽行持(下)】

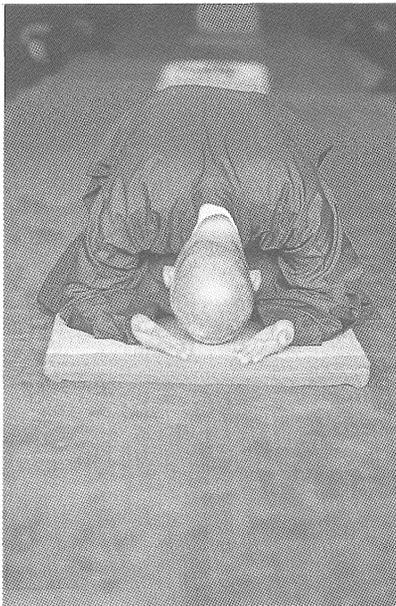
三千威儀，八萬細行

編輯組



前言

當一個人產生宗教信仰時，首先會碰觸到的一定是有關行儀方面的問題。和教義比起來，宗教行儀總是比較直接地被人們提出來討論，因為它非常具體，一般人也常以這些外相的行儀，作為判斷或認識宗教的標準。



◎問訊、拜佛等威儀的學習，是僧人訓練的第一課。
(本刊資料照片)

威儀與修行

「個人與團體的軌則」

行儀又稱為威儀，就是行為的軌則或例行的禮儀作法。在佛教中，一般指比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼日常行為的規矩禮儀，即是所謂的行住坐臥四威儀，其中包括日常的洗面、洗

足、喫茶、喫飯、沐浴、眠臥乃至廁屎、送尿等的威儀。

就個人而言，威儀細行是作為出家僧人最基本的要求。在《佛般泥洹經》中，佛陀說：「吾滅度後，其有世人，棄家去穢，欲作沙門，入比丘僧中，先試三月，知行高下，……凡諸來者，觀于志趣，視于坐起，採于語

言，察于踏步，知于施行，善惡所趣，求道用心，精進樂不，三月審察，志高行淨，……衆乃用作比丘。」這說明威儀對僧人的重要性，若有人請求在僧團出家，必須先經過三個月的考核，除了視其出家動機外，還要觀察發心者在行動、語言的表現，才能決定是否接受他成為比丘。

由團體來看，威儀是以僧團為背景，把個人的意志置於團體的意志之下，來設定僧人共同遵守的軌則。如《佛般泥洹經》卷下說：「身既作比丘，當選者舊明於法律，為之作師，授其十戒，奉戒三年，兢兢不虧，眾賢咸可受，授與二百五十戒，十戒為本，二百四十戒為禮儀。」所以，廣義來說，制教之戒無非就已包含了威儀，如比丘二百五十戒中的四禁戒為戒分，其餘僧殘等戒則是威儀分。

「收攝六根，去除煩惱」

收攝六根是修行的第一個步驟。六根外放會使人迷於外在的根塵境界，要去除煩惱就必須先學習收攝六根，

威儀的訓練

所謂：「僧有三千威儀，六萬細行；尼有八萬威儀，十二萬細行」。戒律傳到中國後，經祖師大德的弘傳，尤其是百丈立清規之後，中國的僧伽除了佛制戒律外，還要遵守清規的規定，以下就《敕修百丈清規》及《百

威儀是收攝六根的方便。如遊行經中說：「云何比丘具諸威儀？於是比丘可行知行，可止知止，左右顧視，屈伸俯仰，攝持衣鉢，食飲湯藥不失宜，則善設方便，除去陰蓋。」又說：「云何比丘自攝？當比丘履進履退，前瞻顧後，屈臂伸臂，著衣持鉢，飲食吞嚼，行大小便，行、立、坐、睡眠、醒寤、言談及靜默，皆攝心住念。」

可知，只要在行住坐臥、覺寤語默之中，攝心不亂，一切動作都能不失時宜，便是去除五蓋的善巧方便。

「威儀四事，三學增上」

僧人應遵守的十三事法中有威儀四

文叢林清規證義記》中的《日用軌範》，來看看僧人如何透過日常威儀訓練養具僧格。

「行住坐臥的威儀」

行、住、坐、臥四威儀的訓練要求，就是所謂的「行如風，坐如鐘，立

事：（一）依法——於道場中經行，或聚落內乞食，依法行步徐緩。（二）依時——當念無常迅速，晝夜身自警悟。（三）依處——欲求寂靜無為之樂，離憤鬧而閒居，思惟滅苦之本。（四）依次——在大眾中，依戒臘而坐，不越坐。

從戒、定、慧三學的修學來說，依法、依次相當於戒，依處相當於定，而依時相當於慧。雖然從外相上看威儀是傾向於戒，但其中也蘊涵了定與慧。知道如何在佛制的律儀中，適時機動地將活生生的內涵表現出來，才是持守威儀、修習三學的契機。

如松，臥如弓」。

《敕修百丈清規》在行的威儀上規定：清晨起身時要輕輕抬身，默念：「從朝寅且直至暮，一切眾生自迴護，若於脚下喪身形，願汝即今生淨土。」在動作間仍不忘發願，是大乘佛教的特色。又說：不得上下間行道，

穿堂而過；不得床上行；不得赤腳著僧鞋；不得佛殿閒行等，這些主要在維護禪堂的安寧以利僧人修習禪定。至於不得猖狂急走，舉止要安詳俐落，更是修定的訓練項目。

在站立的威儀上，則要求須「立如松」，不得殿堂倚靠闌干（敕修百丈清規）；不得裝模作樣；不得坐立斜倚（證義記）。

坐的威儀通常都用結跏趺坐或半跏趺坐等坐法，若疲勞時可伸一脚，但不得舒展二脚而坐。原始佛教時，僧人是以坐具席地而坐，在《大比丘三千威儀》裡提醒：不得與女人連席坐；若席下有錢、刀、果、瓜不應坐；。而中國叢林的禪堂，每每坐處與臥處相連接，僧人是坐在禪堂的廣單上，所以《敕修百丈清規》中規定：不得床上垂脚坐，因床前一尺為三淨頭（一展鉢、二安袈裟、三頭所向）；又坐禪不得在床上抓頭……等。

有關睡臥的威儀，在《大比丘三千威儀》中提到必須頭首向佛，不得臥視佛，不得向壁臥，不得雙伸兩足，

而要屈兩足、累兩膝、右脅而睡，這種臥法又名「吉祥臥」。《敕修百丈清規》中仍沿襲這項傳統，規定「睡須右脅，不得仰臥，仰為屍睡，覆為淫睡」，並且要以被巾包裹袈裟安放在枕前，表示僧人不離衣而宿。

【穿衣威儀】

佛制比丘只能穿著三衣，而且對於穿著的場合也有一定的規定，如未穿僧祇支，不得著袈裟；至檀越家，不得裸胸前入門；無三法衣不得入眾僧中坐；不具法衣，也不得入寺中止宿；未淨手，不得著衣。

《敕修百丈清規》規定早上起床披袈裟時，要將袈裟藏在袖內，出了後門外再披，平常也要離開被位披袈裟，並且不得以口銜袈裟，不得以領勾袈裟，摺了應當問訊而去……。除三衣法服外，又規定了常服的穿法：換直褶時，須將新者覆上，抽去舊褶，不得露白，不得扇風；沐浴時，解上衣，先脫下面裙裳，再脫直褶。爲什麼要有這麼詳細的規定呢？因爲



◎行如風的威儀，要求舉止動步，心不外馳，無有輕躁。（攝影：楊雅棠）

衣著進退是社會身份的表徵，藉著每天例行的穿衣行爲，訓練僧人不紊不亂的節度，同時表達對於法服的尊敬。

【食的藝術】

用齋威儀最主要的目的是去除僧人對食物的貪心，及培養對衆生的感恩與悲憫。《敕修百丈清規》中提示，展鉢時應默念：「如來應量器，我今得敷展，願共一切衆，等三輪體空。」吃飯前，先出生飯食給鬼神衆；用飯時發願：「若受食時，當願衆生，



◎以鉢盛裝食物，令僧人了知受食是為維持色身，應知量而足，不貪美食。

(攝影：楊雅棠)

禪悅為食，法喜充滿。」並要「食存五觀」以警誡自己受食是為維持色身，成就道業，這是心地功夫的鍛鍊。對於外在威儀則要求：不得將口就食，取鉢、放鉢不得有聲；若噴嚏當以衣袖掩之；不得抓頭；不得嚼飯嚼羹作聲；不得大搏食，不得張口待飯食，不得遺落飯食，不得手把散飯食，不得以手枕膝上隨量受食……，其中不但誠止貪心也照顧團體用齋威儀，在飯食間僧人仍須不忘精進用功。

【其他細行的培養】

叢林中大眾共修，除在修道上互相護持外，生活上也以不擾人為原則，所以生活細行的培養也是入衆的重要項目之一。《敕修百丈清規》規定許多共住時應注意的細行，如：漱口時須低頭，吐水時用手引下，如此才不

會濺鄰鄰桶；不得橫占鄰單；不得以被扇風；上廁所時，不得笑語，不得在外催促；若洗腳時，有瘡疥者要隨後洗，或屏處洗之；不得以湯水潑人身上；不得桶內泡脚；不得室內小遺；或有瘡或使疥藥，宜後入浴；乃至掀簾垂後手，開門宜輕聲等等。

除要注意身的細行外，也要遵守口業的規定。如《證義記》中規定：不得破口相罵、交拳相打；不得戲笑，談論無度；不得挑唆鬥爭、誣毀清衆；不得妄議時政得失是非；不得輕心謗斥先聖先賢。

團體的和合不僅要利和同均，更要注意和同悅、身和同住、口和無諍，這些規範雖是生活細節，卻是大眾生活清淨、安寧的基礎，也是收攝身心的具體表現。在和合清淨基礎上，僧人得以完成個人求道、修道的本願。

結語

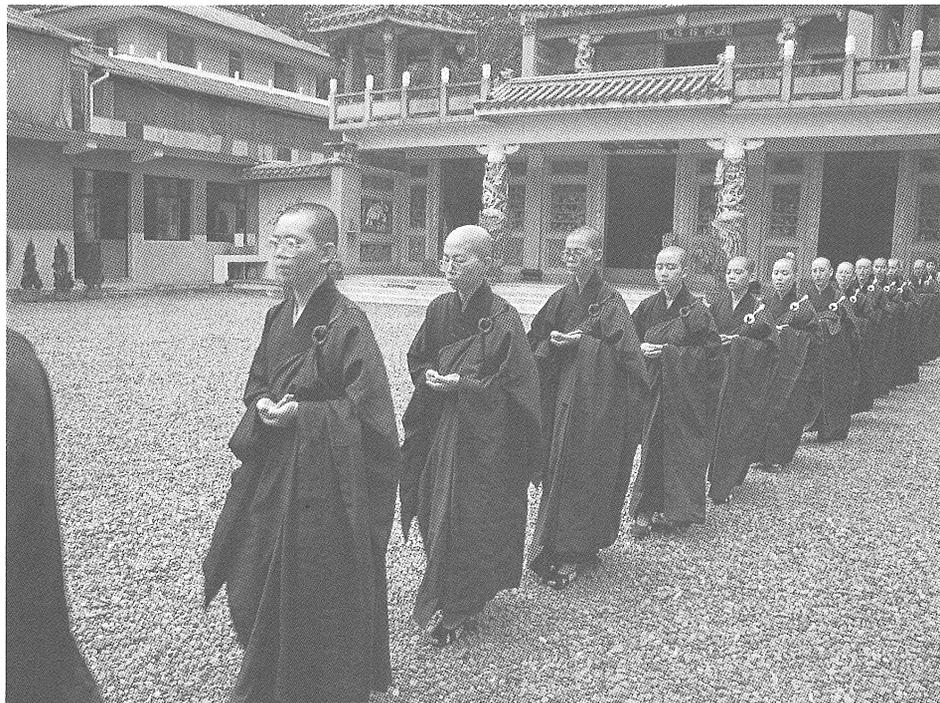
威儀是外在的、具體可見的，不可避免地就會有形式化的缺失。如《大寶積經》的《普明菩薩會》中，佛陀

告訴迦葉有一種威儀欺誑沙門：「有一沙門具足沙門身四威儀，行立坐臥，一心安詳，……不為善淨，而於空

法有所見得，於無得法生恐畏心，如臨深想，於空論比丘生怨賊想，是名威儀欺誑沙門。」這是說有比丘只求

外表形式，不樂求佛法內涵，不除煩惱怨賊，只知排斥佛法的空義，詐現威儀騙取別人信心，這樣徒具外相的沙門是佛陀所引以為憾的。另外，也有既不能深解佛法以淨化身心，又無法在心性上真參實學，卻以狂禪自我標榜，揚棄中規中矩的威儀舉措，專撿些禪門的牙慧來嘲弄禮教，更嚴重的有如美國流行的嬉皮作風，竟以髒為淨，以亂為高，這與佛法本義已越離越遠了。

所以，威儀應是個人從聞、思的體悟，進而修身的自然表現，所謂「誠於中，形於外」，同時擴展到團體，塑造成群體的風格，成為淨化的影響力，不是外在行為的公式。能正確認識威儀對僧人的修行及僧團、社會的重要性，即使佛陀的戒律或清規中沒有制定的規矩，只要會妨廢修道的，僧人仍應不斷努力地去學習祛除。也只有用這樣的角度來看威儀細行的價值，才可能在現代的生活，為僧人找到與解脫相應的舉措原則。



◎用齋後，僧人列隊在一定的區域內反覆行走，稱為經行，可藉以資養身心。（攝影：楊雅棠）

【參考書目】

- 一、土橋秀高，《戒律の研究》第二，永田文昌堂，一九八二年十一月，京都。
- 二、釋德輝編，《教修百丈清規》，《卍續藏》第一一冊，新文豐出版社，台北。
- 三、清·沙門儀潤注，《百丈清規證義記》，《卍續藏》第一一冊。
- 四、後漢·安世高譯，《大比丘三千威儀》，《大正藏》第二十四冊，白馬精舍印經會。